



www.basisyoga.de mit Silvia Rodeck, Yogalehrerin BDY/ EYU

27. – 29. Januar 2012 in Kagar, Lotus Lodge am See

**Wochenendseminar: „Tauche ein in die Stille des Winters“ Yoga - Pranayama –
Meditation (Mantra Singen)**

Tauche ein in die Stille des Winters, in die wohltuende Wirkung des Yoga und lass dich verwöhnen mit gutem vegetarischem Essen, heißen Tee und Sauna und wunderbare Spaziergänge in den Winterwäldern.

An diesem Wochenende möchte ich Gelegenheit geben,
Euch noch einmal ganz auf Euch selbst zu konzentrieren, zu sammeln und zu regenerieren.
Ich möchte eine stille und verinnerlichte Praxis anbieten, die getragen sein
soll vom Strom der Achtsamkeit von Augenblick zu Augenblick.

Die Stille ermöglicht uns das Aufladen der
eigenen Energiespeicher. Die Stunden sind gedacht als Zeit des Innehaltens und der
Einkehr, um wieder zu sich zu kommen und neue Kräfte zu schöpfen.
Ihr werdet Euch Eurem inneren Herzenslicht zuwenden, ein kleines Fest zur Maria Lichtmess
feiern, gemeinsam entspannen und die wohltuende Wirkung der Meditation erfahren und
durch das Tun erlernen.

Vers von O.M. Aivanhow

"Wahre Stille ist nicht nur Lautlosigkeit. Wahre Stille geht über alle Weisheit, alle Musik
hinaus; sie ist die lichtvollste, mächtigste und schönste Welt, das Zentrum, aus dem alle
Schöpfungen hervorquellen. Diese Stille ist Gott selbst. Man sollte sich so oft wie möglich mit
ihr vereinigen."

Unsere ganze Kraft zu leben und unseren Weg zu gehen kommt aus dem Vertrauen
(shraddha), schreibt Patanjali im Yogasutra. „Vertrauen ist eine innere Qualität, die sich in
dem Maß entfaltet, in dem wir lernen, unserer tiefsten Erfahrung zu vertrauen.“ (Sharon
Salzberg) Damit verbunden ist ein tiefes inneres JA zum Leben.

An diesem Wochenende wollen wir in Verbindung kommen mit dieser lebens-fördernden
Kraft des Vertrauens.

- Einfache Yoga-Übungsreihen fördern die Sammlung und innere Ruhe. Intensive Atem-
Übungen helfen, den Geist zu klären und uns zu öffnen für die Erfahrung des Getragenseins
und Vertrauens.
- Die Meditation mit inneren Bildern (Imaginationen), kleinen Texten und Gebärden verbindet
uns mit unserem tiefen inneren Halt.

Organisatorisches: Seminarbeginn, Freitag, den 27. Januar 17:00 – 19:00

Samstag: 9:30 – 11:00 anschließend Brunch – Mittagessen – Zeit zum Verweilen

15:00 – 17:30 Yoga und Meditation

Der Abend nach Absprache

Bis Sonntag, 29. Januar 2012 - 9:00 kleines Frühstück - 10:30 – 13:00 Yoga und Meditation
Anschließend Mittagessen.

Wer möchte kann auch bleiben und ein paar Tage Urlaub dran hängen
Die Haus- und Seminarkosten werden einzeln abgerechnet, www.lotuslodgearamsee.de

Max. 12 Teilnehmer/Innen - **Seminarkosten 112,-Euro**

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind direkt im Seminarhaus in der Lotus Lodge am See, Dorfstr. 13, 16837 Kagar zu buchen und zu bezahlen EZ mit Du/WC oder DZ mit Du/WC sowie Vollverpflegung. info@lotuslodgeamsee.de

Bitte buchen sie Unterkunft und Vepflegung in der Lotus Lodge am See, spätestens bis zum 29. Dezember 2011.

Anmeldungen sind gültig wenn 50,- Euro der Seminarkosten bei mir auf dem Konto eingegangen sind.

Bankverbindung: Sparkasse Berlin, Konto Nr. 1140210730 - BLZ: 100 500 00

Die Anmeldung kann schriftlich mit dem unten anhängenden Abschnitt erfolgen oder auch per e-mail.

Der Rest der Seminargebühren ist bis spätestens zum 20. Januar 2012 zu überweisen.

Absagegebühren:

Nach dem 29. Dezember ist eine Absage mit Unkosten verbunden, wenn niemand von der Warteliste nachrücken kann. Bei Absage nach dem 29.12.11 werden 20,- der Anmeldegebühren einbehalten. Bei Absage nach dem 15. Januar werden 100 Euro berechnet.

Wie ist die Lotus Lodge am See erreichbar?

Adresse: Seminarhaus Lotus Lodge am See, Dorfstr. 13, 16837 Kagar Tel.: 033923/71190. **Hinweise zum Haus findet ihr auch im Internet:** www.lotuslodgeamsee.de

Hier abschneiden-----

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar vom 27. Januar – 29. 01. 2012 an „Tauche ein in die Stille des Winters“

Yogawochenende in Kagar – Lotus Lodge am See

Name und Anschrift:

Unterschrift/